

Enero

Mes de la Prevención de Defectos de Nacimiento

Uno de cada 33 bebés nace con un defecto de nacimiento. Los defectos de nacimiento pueden causar serios problemas o hasta la muerte.



Tome ácido fólico antes de quedar embarazada.



Hable con su doctor para que pueda tomar vitaminas prenatales y ácido fólico.



Evite el alcohol. Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo.



Evite las drogas "ambulantes" y el tabaco o pida ayuda para dejarlos.



Hable con su doctor antes de tomar cualquier medicamento o cualquier vacuna.



Mantenga la diabetes bajo control.



Lávese las manos frecuentemente para ayudar a prevenir infecciones.



Vaya al doctor regularmente.

